સરકારી કેળવણીખાતાં તરફથી મંજુર થએલી

'કેળવાડાકર' સીરિઝ

"બાળ ગ્રંથાવળી નં-૬"

કિન્ડરગાર્ટન રૂઢીના આધારે

સંગીત

બાળ-કસરત

અથવા

અંગ બળ.

સચિત્ર-ભાગ પહેલો.

સુધારેલી આવૃત્તિ-ત્રીજી. પ્રત. ૨૦૦૦.

રચનાર

ગોપાળજી કલ્યાણજી કેળવાડાકર.

કિન્ડરગાર્ટન રૂઢીનો શિક્ષક તથા ગ્રંથકર્તા.

મુંબઈ.

સુનિવન પ્રેસમાં છાપી છે.

સને ૧૯૦૨.

ત્રીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

અંગ બળની કસરતના વધતા જતા શોખને લીધે, આ બાળ કસરતનું પુસ્તક ટૂંક મુદતમાં સુધારાવધારા સાથે ત્રીજી આવૃત્તિના બજાર પર ચડ્યું છે, અને આશા છે કે આ ગ્રંથ, મુંબઈ ઈલાકાની સઘળી ગુજરાતી પ્રાથમિક શાળાનાં બાળ વર્ગ, પહેલાં ધોરણ ને બીજા ધોરણનાં બાળકોને એકદર ઉપયોગી થઈ પડશે.

૧૫૫ ફનસવાડી—મુંબઈ
જાનેવારી ઈ. સ. ૧૯૦૨.

'દેલવાડાકર'સીરિઝ.

'કિન્ડરગાર્ટન રૂઢીના આધારે

બાળ-કસરત

સચિત્ર

ભાગ પેહેલો.

સંગીત ત્રીજી આવૃત્તિ.

કસરત કરવાની જગ્યા.

બાળ-કસરત

અથવા

અંગબળ સચિત્ર ભાગ પહેલો.



૧

બે હાથ નીચે રાખીને સીધ્ધુંઉભું રહેવું. હથેળીઓ ખુલ્લી દેખાય.તેમ આંગળાં સીધ્ધાં રાખવાં.બે પગની એડી અડકાવીને ઉભવું.



૨

આડાથઈને ગરદન ,પીઠનાભાગપરનમાવવી. બન્ને હાથ કમ્મરપર રાખીને બન્નેપગ જોડી દેવા.



૩

આડા ઊભા રહીને, ગરદન છાતીનાભાગ નમાવવી. બન્ને હાથ કમ્મરપર રા. પગજોડી દઈને ઉભવં



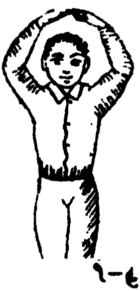
૪

બે હાથ નીચે જમીનપર રાખી, પગના ઘુંઠણ વાળીને અદ્ધર બેસવું.



૫

સામે ઉભા રહીને સીધા થવું. બે હાથનાં આંગળાં મેળવી, પગની એડી મેળવી દેવી.



૬

ધીમે ધીમે બેઉ હાથ ઉંચા કરીને માથાપર અદ્ધર રાખી બન્ને હાથની કમાન કરવી.



૭

ધીમે ધીમે માથા પરથી હાથ નીચે ઉતારીને
કમ્મરથી દુર રાખી સીધ્ધા ઉભવું.



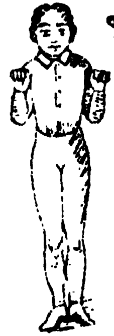
૮

બન્ને હાથ પગપાસે રાખવા.



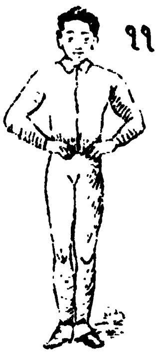
૯

ધીમે ધીમે નીચે વાંકા વળીને અંગુઠા પકડ-
વા. અને તુરત લાંબા હાથ કરીને સીધ્ધા
ઉભાથવું.



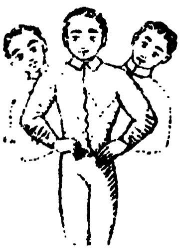
૧૦

બન્ને હાથનાં આંગળાં વાળીને કોણીથી હાથ ખભે અડકાવવા.



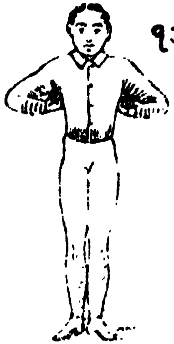
૧૧

બન્ને હાથને સીધા કરીને-કમ્મરપર રાખવા.



૧૨

બન્ને હાથ કમ્મરપર રાખીને કમ્મરથી અરધું અંગ બન્ને બાજુ મરોડવું.



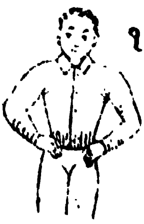
૧૩

બન્ને હાથ બગલમાં રાખવા.

૧૪

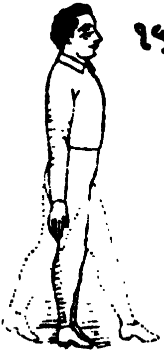


બગલમાંથી હાથ લઈ- ઉંચા કરીને આંટી વાળવી, અને મુઠી બંધ કરીને નીચે લઈ ફરી- ને હાથ ઉંચા કરવા.



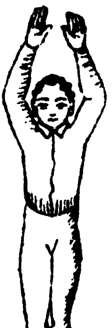
૧૫

બન્ને હાથ કમ્મરપર રાખીને જમણો પગ, ડાબા પગની ઉપર લઈ ને આડો રાખવો.



૧૬

આડા ઉભા રહીને બન્ને પગ છુટા લાંઘ ભરાય તેમ રાખવા.



૧૭

બન્ને હાથ ઉંચા કરીને સીધ્ધા ઉભા રહેવું.



૧૮

સરખા ઉભા રહીને બન્ને હાથ જમણી તરફ લંબાવવા



૧૯

બન્ને હાથ પીઠ પાછળ લઈ અદબ કરવી.



૨૦

બન્ને હાથની અદબ વાળીને ઉઠ બેસ કરવી.



પ્રયોગ પ્હેલાનું કસરત સાથનું ગીત.

ચોપાઇ (અંગ્રેજી રાગમાં ગવાય છે.)

૧— સીદ્ધા હાથ કરો સૌ સાથ,
૨— કમર-ડોક નમાવો હાથ;
૩— છાતી પર તો માથું ગમ્ય,
મીઠું મીઠું ભોજન ચાખ્ય. ૧
૪— આધર બેઠી અંગુઠા ઝાલ,
૫— ઉભા થઈ કર¹ સીદ્ધા ધાર;
૬— વળી કમાન કરી પર શીર;
૭— નીચે લાવ ધરીને ધીર. ૨
૮— બે પગ પાસે હાથ ટકાવ,
૯— ઉંચા કરી ફરી પગમાં લાવ;
૧૦— ખભે હાથ બન્ને અડકાવ,
૧૧— ફરી કમરપર જલદી લાવ. ૩
૧૨— બન્ને બાજુ ડોક નમાવ,
૧૩— બગલમાંય બે હાથો લાવ;
૧૪— તે હાથોની આંટી કરી,
માથે લાવી નીચે ધરી. ૪
૧૫— કમર પર ટેકાવજ ફરી,
જમણો પગ ડાબે પગ ધરી;

૧-હાથ.

૧૬.—આગે ઉભ જઈ આ વાર.
૧૭ — થઈ સીધા કર ઉંચા ધાર. ૫
૧૮—બે હાથો લાંબા કર એમ,
૧૯—પીઠ પછાડી રાખો તેમ;
૨૦— અદબ વાળાં કરને ઉઠ બેશ,
એ રીતે કસરતનો વેશ. ૬

કસરતના ફાયદા વિષે.

(We are all jolly good fellows) એ રાગ.

સુમન સદા સુધારવા,
ઉમંગે અંગ વાળવા;
આ બાહુ બળ વધારવા,
ફરે હરે અપાર.
સવાર સાંજ રોજ,
સરસ હવા લહે તો જ;
તું અંગબળ વધારશે,
શરીર તો સુધારશે.
રૂધિર તન જમાવશે,
ખચિત ચિત્ત વિચાર;

પ્રયોગ-બીજો*

૧-એક હારમાં સામા સિદ્ધા ઉભા રહેવું-(પૂર્વ)

૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭-૮-૯-૧૦-૧૧-૧૨

૨-આડાં ઉભા રહેવું-(ઉત્તર)

૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭ ૮ ૯ ૧૦ ૧૧ ૧૨

૩-પીઠભર ઉભા રહેવું-(પશ્ચિમ)

૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭-૮-૯-૧૦-૧૧-૧૨

૪-આડાં ઉભા રહેવું-(દક્ષિણ)

૧૨ ૧૧ ૧૦ ૯ ૮ ૭ ૬ ૫ ૪ ૩ ૨ ૧

૫-ત્રણ વખત ઉઠ-બેસ કરવી, કમરપર હાથ રાખવા અને (પૂર્વ) સીધા સામે ઉભા રહેવું

૬-ચોકડી થઇ જવું

૧	૨	૩	૪
૫			૧૨
૬			૧૧
૭	૮	૯	૧૦

---

*આ હારમાં ચતુર્થ ભાગે છોકરાંની સંખ્યા હોવી જોઇએ

૭–બે હારમાં સીધું ગોઠવાઈ જવું

૧—૨—૩—૪—૫—૬

૭—૮—૯—૧૦—૧૧—૧૨

૮–ચાર હારમાં ગોઠવાઇ જવું

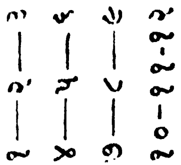
૧—૨—૩

૪ ૫—૬

૭—૮—૯

૧૦-૧૧-૧૨

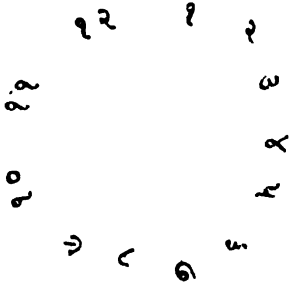
૯–ચાર હારમાં આડાં ગોઠવાઇ જવું–(દક્ષિણ)



૧૦–બે હારમાં આડા ગોઠવાઇ જવું–(ઉત્તર)



૧૧—ગોળ ગોઠવાઇ જવું.



૧૨—ગોળ કુંડાળું થઇ ફરતાં જવું.
૧૩—ઉઠ બેશ કરતાં જવું.
૧૪—સામે સીદ્ધાં ઉભી ને સલામ કરવી.
૧૫—સલામતીનું ગીત ગાઇ છુટું પડવું.

પ્રયોગ બીજાનું કસરત સાથેનું ગીત.

(પીલુ લાવણી.)

(આખ ચલે ન મોહન મેગ) રાગ.

કસરત કરવા સહુ આવો,
સુંદર સાદે ગીત ગાવો;
૧—પૂરવમાં સિદ્ધા થાઓ,
૨—દક્ષિણેં માં ફેરવી જાઓ—ટેક
૩—પશ્ચિમમાં મોઢું બતાવો,

૪—ઉત્તરે આડા થઈ જાઓ;
૫—સિદ્ધા સરખા સહુ થાએ,
ઉઠ બેસ કરો સહુ સાથ-મેળવી હાથ
જોડી સંગાથ—જોર અજમાવો—કસરત.
૬—ત્રણ ત્રણની એકડી કરજો,
૭—બે હાર આડી થઈ ફરજો;
૮—ફરી ચાર હાર ફરી વળજો,
૯—આડી કરી ચારજ હાર—ત્રણ ત્રણ વાર-
લાગે ગુલજાર—ગીત સહુ ગાઓ—કસરત.
૧૦—બે હાર બનો થઈ જોડી,
૧૧—વળી ગોળ થજો જઈ દોડી;
૧૨—ફરતાં કુસંપ દો તોડી,
૧૩—ઉઠ બેશ કરો ત્રણ વાર,
૧૪—સીધો થઈ હાર;
૧૫—સલામતી ધાર,
અંગ બળ લાવો—કસરત.

પ્રયોગ ત્રીજો.

દોર ગુંથવાનું ગીત.

(અંગ્રેજી—રાગ.)

સૌ સંપની જાળી ગુંથો ભાઈ-બ્હેન,
લે દોરી તું ખેંચીને ચાલ સચેન;
તું જાળી રે પાડની માનીને વેણ,
તું ચાલ નમીને ગમીને સનેણ;
આ દોર ગુંથાયે સંગીન તું જાણ,
તે છોડી દે જલદીથી રંગીન વાન;
લે રમુજી ગમ્મત ખુશી થા કાન,
તું સુંદર ગા એની આજે તો ગાન.

પ્રયોગ ચોથો.

રંગીન વાવટા સાથેની કસરનું ગાગન.

ટ્રેમ્પ-ટ્રેમ્પ-ટ્રેમ્પ.

રંગ લાલ ને પીળો આસમાની ને લિલો,
જઈ ધનુષ્યની કમાનમાં મળ્યો;
મેઘ આભમાં ચઢ્યો, ગર્જના કરી રહ્યો,
વાદળો વિષે છુપાઈ તો ગયો;

કોરસ.

ઝમ-ઝમ-ઝમ વરસતો શો,
વાયુ સુસવાટ સાથ તો;
શોર આસમાનમાં, ભૂમિના ગુમાનમાં.
વિજળી સહીત આવીને પડયો.

પ્રયોગ પાંચમો.

લશકરી કવાયતનું ગીત.

અંગ્રેજી (શૂરવીરો શૂરાજનો બતાવો મરદાઈ)—રાગ.
બહાદૂરો બળવીરો, બતાવો મરદાઇ,
તલવાર ચમકાવો યારો—મ્યાન ઉઘાડી ભાઈ—ટેક.
ચડી ચોટ શત્રુપર આમ, રાખો તેને ત્યાં તે ઠામ,
જીતી મેળવવું ઈનામ—જઈ કરવી સરસાઈ—બહા.
કરો કવાયત જીતી ઠામ, ધરો બહાદૂરનાં સૌ નામ.
ફરો ધરી બળ રાખી હામ—હોંશ ધરી હરખાઇ—બહા.

સમાપ્ત.

'દેલવાડાકર' સીરિઝ.

"બાળગ્રંથાવળી નં. ૧થી ૧૭"

કિન્ડરગાર્ટન કેળવણીના આધારે.

નંબર.	નામ.	કિંમત.
*૧	કિન્ડરગાર્ટન શિક્ષણ પદ્ધતિ	૩-૪-
૨	કિન્ડરગાર્ટન મુળ ભાગ–સચિત્ર	૦-૨-
૩	કિન્ડરગાર્ટન ભાગ ૧ થી ૩ દરેકના ..	૦-૪-
	(ચાર પુસ્તક સાથે બાંધેલાના પાકાં પુઠાનો.)	૧-૦-
૬	બાળ કસરત ભાગ ૧–(સચિત્ર બીજી આવૃત્તિ)	૦-૨-૦
૭	શિશુ શિક્ષણ–(સંક્ષિપ્ત કવિતામાં)	૦-૪-૦
૮	બાળ–કહાણીઓ.	૦-૨-૦
૯	બાળ બાગ ભાગ ૧–૨ દરેકના	૦-૪-૦
	(બે ભાગ સાથે બાંધેલા પાકા પુઠાના) ..	૦-૮-૦
૧૧	કિન્ડરગાર્ટન પાઠમાળા	૦-૨-૦
	બાળ શિક્ષણ ગરબાવળી	૦-૪-૦
	ગીત–સતીમંડળ	૦-૪-૦
	–ખેલ (સચિત્ર)	૦-૫-૦
	ની રંગભૂમિ	૦-૨-૦
	અથવા સૃષ્ટિ સૌંદર્ય	૦-૧-૦
	—બાળગીત	૦-૨-૦

જેનાં નં. ૧ થી ૧૨ એકજ પુસ્તકમાં
૨ ત્રણની કિંમતે મળશે.

ઠેકાણું—૨૫૫ કુંભારવાડી મુંબઈ.